

独立学院大学生心理状况调查、评价及干预*

吴亚子¹;徐 町²

(1. 南京航空航天大学,金城学院,江苏,南京 211156;2. 三江学院,心理中心,江苏,南京 211156)

摘要:独立学院曾是高校中的一种办学模式,随着教育发展,学生对就业感受到的压力和学习压力不断增大,因心理危机而引发的学生休学、退学甚至自杀的案例时有发生,需要学校重视。本文提出从四个方面完善独立学院大学生心理危机的干预措施:将积极心理学融入心理危机干预理论体系,充分发挥独立学院大学生的主动性和积极性;将促进独立学院大学生自我成长和人格完善作为心理危机干预目标,突出对学生科学认知模式和健全人格特征的塑造;针对独立学院大学生心理危机特征表现,加强危机预防和预警体系建设;提升学生对于社会支持系统的认可、接受和使用程度,建立专业的、具有人文关怀的社会支持系统。

关键词:独立学院;大学生;心理教育;心理危机;预防措施

中图分类号:G40-058.1 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-3380(2015)05-0052-04

Evaluation and Intervention Measures for the Psychological Problems of Independent College Students

Wu Yazi¹; Xu Ding²

(1. Nanhang Jingchen College, Nanjing, Jiangsu 211156;

2. Psychological Center, Sanjiang University, Nanjing, Jiangsu 211156)

Abstract: Several years ago, the independent college has been as a new form that private college was founded in state-running university. By the development of higher education in China, students in independent college feel that psychological pressure increases gradually. The pressure comes from job-looking and cause-studying. It was reported by news that the psychological crisis led to suspension of studying or leaving college. The college has to take intervention measures to prevent such a crisis by the following four aspects: putting the positive psychology into the psychological crisis intervention theory system to fully exert the initiative and enthusiasm of the independent college students; taking self-progress and personality perfection as target to cultivate the science recognition and independent personality; focusing on the students' psychological crisis characteristics to establish the prevention and early warming mechanism; promoting recognition and acceptance of social support system to build professional and social support system.

Keywords: Independent colleges; Students; Psychological education; Psychological crises; Preventing measures

* 基金项目:江苏省教育厅2013年度高校哲学、社会科学基金指导项目“独立学院大学生心理危机干预对策研究”(2013SJDFDY060),南京航空航天大学金城学院2014-2015学年学生工作课题“独立学院大学生积极人格与危机应对方式的关系研究”。

收稿日期:2015-05-26,修回日期:2015-09-18

笔者在2013年从南京地区3所独立学院在校生中分层随机抽取不同年级、专业、性别的735名学生进行心理状况特征调查研究。研究采用刘玉新编制的《大学生压力源问卷》,对独立学院大学生心理危机源进行调查。该问卷共有68个题目,分为重大与突发性压力、家庭与经济压力、前程压力、学习压力、社交与人际关系压力、异性关系压力、自主与独立压力7个因子。采用段鑫星等编制的《大学生应激应对问卷》对独立学院大学生心理危机应对方式进行调查,该问卷共有32个题目,分为解决问题、合理化、退避、自责、幻想5个因子。^[1]两份问卷均具有良好的信度和效度。调研对心理危机源和心理危机应对方式各因子得分进行平均数统计,用独立样本 t 检验对性别、是否独生子女、生源地方面做差异的显著性检验,用One-Way ANOVA方差分析对年级、专业方面做差异的显著性检验。

一、独立学院大学生心理状况分析及评价

1. 调查结果评述

调研结果显示,当前独立学院大学生7个压力源因子平均分由高到低依次为前程压力、自主与独立压力、学习压力、家庭与经济压力、社交与人际关系压力、异性关系压力、重大与突发性压力。在前程压力、异性关系压力等方面,存在显著的性别、年级、专业类别和生源地差异。女生比男生有更加强烈的前程压力,男生在异性关系压力感方面显著高于女生。大二学生的前程压力感、异性关系压力感最强,大四学生的学习压力感、自主与独立压力感最低。艺术类、理工类学生的异性关系压力显著高于人文社科类学生。农村学生的家庭与经济压力显著高于城市学生。

而对独立学院大学生心理问题应对方式的调研结果显示,独立学院大学生心理问题应对方式依次为解决问题、幻想、自责、合理化和退避,这一结果与普通高校大学生情况一致。独立学院大学生在合理化、退避等因子上存在显著的性别、年级、专业类别差异。在合理化、退避、自责因子上存在显著的性别差异,男生更倾向于使用合理化、退避和自责的应对方式。在解决问题、退避、自责、幻想因子上存在显著的年级差异。大一学生采用解决问题的方式最多,大三学生采用此种方式最少,大二、大四学生采用退避方式多于大一、大三年级学生,大三学生采用自责方式显著少于其他三个年级,大二学生采用幻想方式显著多于大

三、大四学生,而普通高校大学生未表现出显著的年级差异。在自责因子上存在显著的专业类别差异,人文社科类学生采用自责方式明显少于理工类和艺术类学生,而在5个因子上均不存在生源地和是否独生子女的显著差异,这些研究结果则与普通高校大学生情况一致。

2. 心理问题原因分析

独立学院大学生心理问题源主要集中在前程压力、自主与独立压力以及学习压力方面。^[2]作者认为,由于就业竞争压力的日益加剧,社会用人单位对文凭的区别对待,使独立学院大学生前程压力感十分强烈,不少学生自大一入校时起就考虑以考研的方式提高学历,改善文凭状况。其次,独立学院由于较高的学费,使不少学生经济压力较重,无法在经济上获得独立,尽管心理上不够成熟,但不断增强的自我意识,以及为家庭减轻经济压力的强烈愿望,促使学生不断地寻求自主与独立,自主与独立的压力感也较为强烈。再次,由于学习基础薄弱,一些学生缺乏良好的学习习惯,学习目标不明确,学习动力不足,学生也体会到强烈的学习压力感,而这种学习压力感在大二年级学生身上最为凸显。从总体上看,独立学院大学生对自身心理问题的应对方式是积极健康的,应对方式依次为解决问题、幻想、自责、合理化和退避。男生比女生更多采用合理化、退避、自责的应对方式;女大学生显得比较加成熟、自信、理性。随着年级的上升,学生采用消极应对方式逐步减少,但在大二时是一个关键点,可能由于学习压力感显著增强,不少学生开始初次体会到大学阶段的挫败感,这使得学生消极应对方式的使用也增多。

二、独立学院大学生心理问题干预

大学生心理问题干预的现有研究中多以普通高校大学生为研究对象,而以独立学院大学生为对象的研究则非常少。笔者依据心理问题干预理论和技术,以及多年在独立学院从事心理健康教育工作的实践经验出发,就独立学院大学生心理问题干预提出如下四点措施。

1. 将积极心理学融入心理危机干预理论体系,充分发挥独立学院大学生的主动性和积极性

积极心理学是一门研究主观体验、积极特质与积极制度的科学,力求用一种更加开放、欣赏的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等,提倡用主动、乐观的

心态看待事物,是一门着力于研究普通人的幸福、发展、快乐的科学。^[3]近年来,心理危机干预领域已经逐渐意识到积极心理学的意义。将积极心理学融入心理危机干预理论体系,旨在重视危机事件给个体带来的成长机会,相信个体能够在克服危机的过程中产生积极的变化,以达到自我完善。将积极心理学融入心理危机干预理论体系,旨在突出危机预防阶段,重视危机预防措施对于减少心理危机问题的重要作用,充分发挥个体内在积极的心理品质,使个体成为危机干预的主体。将积极心理学融入心理危机干预理论体系,旨在强调对积极社会制度的研究,积极扩展促进个体解决心理危机的社会支持系统,使个体身边的朋友、家人、老师、班级、社团、学校甚至社区都能够从各个层面来支持危机中的个体,顺利度过危机。^[4]独立学院大学生心理危机干预也需要引入积极心理学的理论观点,这不仅是因为学生心理问题干预目标与积极心理学对人性的理解和阐释相契合,更在于融入了积极心理学后,学生心理问题干预工作将更能够发挥问题主体的主动性和积极性,让主体更加认可并积极接受心理危机干预工作。

2. 将促进独立学院大学生自我成长和人格完善作为目标,突出对学生科学认知模式和健全人格特征的塑造

大学生心理危机干预需要在短期内帮助危机主体恢复心理平衡,更重要的是在顺利处置危机的过程中积极促进危机主体人格的成长。为了实现心理干预工作的成效性、长效性和育人性,独立学院大学生心理干预工作需要确立促进学生的自我成长和人格完善为干预目标。心理干预,需要由外向内的单向干预模式转变为内外兼具的双向干预模式,意味着在干预过程中需要问题主体地位和作用的充分发挥。将学生的自我成长和人格完善作为目标,就是突出对学生科学认知模式和健全人格特征的塑造,这也是独立学院本科应用型人才培养体系的内容之一。

科学认知模式的培养对于独立学院大学生来说具有十分重要的意义。学生在日常生活中具备科学认知模式,就能够正确看待得失,对挫折事件进行正确归因,不仅能够帮助成功应对危机,更能够有效预防心理危机的再次发生,这对于提前预防、消除恐慌、寻求帮助和克服危机起着至关重要的作用。然而一个人的认知模式在很大程度上受其价值观的影响。价值观是个体对周围客观事物的意义、重要性的总的看法和

评价。由于家庭条件优越,独立学院大学生在面对苦难挫折或情境性的危机时,容易缺乏科学而坚定的信念的支撑,这也是学生心理问题产生的主要原因之一。独立学院大学生心理危机干预中如果能够重视对学生正确价值观的引导,帮助学生树立科学的认知模式,就是在根本上筑起一道防御心理危机的坚固长堤,将此项危机预防措施做好,能够从根本上减少和避免心理危机的产生。

人格特征是危机主体能否顺利应对心理危机的至关决定因素。陈道明对贫困大学生心理危机与人格特征的相关研究结果证实,消极的人格特质对心理危机的发生具有较高的预测性,消极的人格特质是引发心理健康问题和心理危机的内在因素,是产生心理危机的土壤。^[5]刘国华研究发现人格特征中的外倾性与自杀意念具有显著负相关。外倾者善于交际、活泼、好动、乐观等,代表的是一种积极的情感,会增加正性情感和生活满意度的体验,提升主观幸福感,而减少自杀意念。人格特征中的神经质对自杀意念具有正向预测力,会增加自杀可能性。^[6]鉴于人格特质对心理危机的发生具有较高的预测性,心理干预工作特别需要重视学生健全人格的塑造,充分发挥学生对自身行为、思维、情感的有效调节与控制的能力,提高学生的内省能力,提高学生对外界事物变化的分析和接受能力,将令人不快的情绪转化为社会可以接受的人格品质,保持乐观的心态并充满希望。

3. 针对独立学院大学生心理特征表现,加强危机预防和预警体系建设

早期的大学生心理干预体系只重心理危机的应急处置,近年来研究者们逐步意识到心理干预应成体系化运作,即形成一个包括预防体系、预警体系、反应性干预体系及危机后干预体系为一体的全方位的大学生心理问题干预体系。然而,独立学院大学生在心理危机易感性方面与普通高校大学生有显著不同,危机预防和预警体系建设更需要加强。

笔者调研结果显示,独立学院大学生心理危机源主要集中在前程压力、自主与独立压力以及学习压力方面。某独立学院心理问题学生情况统计及分析结果显示,社交心理问题学生人数占全部心理问题学生总人数的26.56%,社交问题位列各类心理问题首位;第二位是学习问题,占总人数的20.31%;第三位是情绪问题,占总人数的17.19%。社交问题主要表现为以自我为中心,缺乏换位思考,以及缺乏自信和社交技巧

而社交敏感、紧张焦虑,其中问题主要表现在宿舍人际交往方面。学习问题主要表现在因缺乏学习兴趣和动力,屡次学习失败,延长学习年限多次而自暴自弃,其中有不少学生沉迷网络游戏而荒废学业。情绪问题主要表现为焦虑、抑郁、孤独、纠结等不良情绪问题,严重的甚至出现失眠问题和身心障碍问题。

独立学院大学生在心理问题源方面表现出来的特征,为危机预防和预警体系建设提供了依据。可以通过加强职业生涯规划教育、心理健康教育、学习指导等措施来预防和减轻学生的心理压力。可以在学生入校初期就注重心理干预方面的知识和技能普及宣传与教育,帮助学生尽早确立正确的加强心理问题认识危机的预防意识,学习掌握相应的心理问题干预的知识技能,提升心理危机自我识别意识,在遭遇危机时能进行适当的自我调适并懂得积极向外界求助。可以针对不同年级、不同学生群体心理危机源特征,给予有针对性的教育引导。比如,根据大二学生显著的学习压力感特点给予重点关注,对男生、理工类和艺术类学生的心理动态加以较多的关注和教育,进一步指导对他们如何去应对问题和进行心理调适。

4.提升学生对于社会支持系统的认可、接受和使用程度,建立专业的、具有人文关怀的社会支持系统

当前众多研究者提出要为独立学院学生提供全方位的社会支持系统,例如建立朋辈心理互助机制、家校互动机制、学校与社会互动机制、校医合作机制等。大学生心理问题干预的社会支持系统实际包括内在心理支持和外在心理支持两部分。同伴心理支持、家庭心理支持、学校心理支持和社会心理支持等只属于外在心理支持系统,而外在心理支持系统能否有效发挥作用需要依靠内在心理支持系统的建立,而内在心理支持系统更有助于大学生形成心理自助能力,是保障大学生心理健康的基础。^[7]社会支持系统是一个全员系统,对于独立学院大学生心理问题干预更是如此,这个系统的人员包括心理危机干预专业人员、学工人员、行政人员、任课教师、同学群体、宿管人员、校园安保人员、家长、医疗人员等;工作机制包括朋辈心理互助机制、家校互动机制、校医合作机制、学校与社会互动机制等;环境氛围包括良好的校园文化氛围、家庭教育环境、社会传媒环境等。

然而,再完善的社会支持系统,如果危机主体不

认可接受,也会使心理危机干预工作面临失败,因此,社会支持系统效果的发挥在于危机主体对此系统的认可、接受和使用的程度。笔者曾对独立学院大学生求助方式进行调查,调查结果显示,知心朋友、父母家人分别是大学生遇到压力时列在前两位的求助对象,而求助心理咨询等专业机构的学生仅有7.9%,此外,仍有14.4%的学生表示不找任何人求助。可见,独立学院大学生心理危机干预工作除了强调完善的社会支持系统建立外,提升学生对社会支持系统认同感,增强学生的主动求助意识和求助能力依旧需要引起高度重视。而学生对社会支持系统认同感的建立,还在于社会支持系统人文关怀性的发挥。实际工作中往往只注重强调社会支持系统各类人员专业知识技能的培养和提升,却忽视了各类人员人文关怀性的提升,也忽视了环境氛围中人文关怀性的营造,这些都是要继续重视和加强的方面。

综上所述,独立学院的学生心理危机干预工作在理论体系方面,需要将积极心理学融入心理危机干预理论体系;在干预目标方面,需要确立促进学生自我成长和人格完善的干预目标;在干预体系建设方面,需要加强危机预防和预警体系建设;在环境支持方面,需要加强社会支持系统的人文关怀性,提升学生对于社会支持系统的认可、接受和使用程度,以此针对独立学院大学生的特征来完善心理危机干预工作。

参考文献

- [1] 段鑫星,程婧.大学生心理危机干预[M].北京:科学出版社,2006:64-69.
- [2] 吴亚子,张倩.独立学院大学生心理危机特征调查研究[J].交通医学,2013(6):621-623.
- [3] 林琳,柯晓扬.积极心理学视野下大学生心理危机干预的构想[J].教育探索,2013(2):125-126.
- [4] 宋凤宁,黎玉兰,罗锂.大学生心理危机产生的生态模型构建[J].煤炭高等教育,2011(2):74-78.
- [5] 陈道明.贫困大学生心理危机与人格特质的相关性[J].商丘师范学院学报,2013(5):121-122.
- [6] 陈斌,刘轩等.积极心理学视角下的大学生极端心理危机预防[M].南昌:江西人民出版社,2013:25-26.
- [7] 林琳,柯晓扬.积极心理学视野下大学生心理危机干预的构想[J].教育探索,2013(2):125-126.